

Меню на 08.07.2025

Наименование блюда		Выход		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн/ц, ккал		№ рецептуры
		Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	
Завтрак 1												
суп молочный с геркулесом		150	150	4,44	4,44	4,44	4,44	13,44	13,44	111,7	111,7	94
какао с молоком		150	0	2,6	0	2,34	0	11,31	0	77	0	397
какао с молоком.		0	150	0	2,22	0	1,95	0	11,92	0	74,16	397
хлеб пшеничный		30	30	2,36	2,37	0,3	0,3	14,48	14,49	70,66	70,66	529
Итого за завтрак 1		330	330	9,4	9,03	7,08	6,69	39,23	39,85	259,3	256,5	
Завтрак 2												
Молоко кипяченое		69	69	2,1	2,1	1,88	1,88	3,49	3,49	39,07	39,07	400
хлеб пшеничный		25	25	1,97	1,97	0,25	0,25	12,07	12,07	58,88	58,88	529
Итого за завтрак 2		94	94	4,06	4,06	2,13	2,13	15,56	15,56	97,96	97,96	
На весь день												
Соль йодированная		3	3	0	0	0	0	0	0	0	0	1
Итого за весь день		3	3	0	0	0	0	0	0	0	0	
Обед												
Суп картофельный с рыбой		150	150	6,69	6,69	2,65	2,65	11,94	11,94	98,44	98,44	41
Пюре картофельное		120	120	2,44	2,44	3,84	3,84	16,34	16,34	109,8	109,8	321
Запеканка из пчени с рисом		50	50	6,2	6,2	2,47	2,47	6,83	6,83	74,33	74,33	294
соус сметанный		30	30	0,46	0,46	3,55	3,55	1,04	1,04	37,99	37,99	354
Компот из сухофруктов		150	150	0,33	0,33	0,02	0,02	20,82	20,82	84,75	84,75	376
Хлеб ржаной		40	40	0,24	0,24	0,48	0,48	15,84	15,84	79,2	79,2	530
Итого за обед		540	540	16,36	16,36	13,01	13	72,81	72,81	484,5	484,5	
Полдник												
пудинг из творога		106	106	16,05	16,05	11,4	11,4	25,78	25,77	270,3	270,3	235
повидло		9	9	0,04	0,04	0	0	5,85	5,85	22,5	22,5	507
Чай без сахара		150	150	0	0	0	0	0	0	0	0	8
хлеб пшеничный		25	25	1,97	1,98	0,25	0,25	12,07	12,08	58,88	58,88	529
Итого за полдник		290	290	18,06	18,07	11,65	11,65	43,69	43,7	351,7	351,6	
Рекомендованный ужин 1/Суфле мясное из говядины с тыквой. Ряженка. Фрукты.												
Итого за рекомендованный ужин 1		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Рекомендованный ужин 2												
Итого за рекомендованный ужин 2		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого день		1257	1257	47,88	47,52	33,86	33,47	171,3	171,9	1193	1191	

Исполнитель: Калькулятор (Филиппова Л.А.)